

La Selle - Saddle

Très dynamisante. Etirement intense des quadriceps et libération des tensions lombaires. Développement de la sociabilité et la douceur.

Supta Virasana



Je suis capable

Méridiens et chakras

Méridiens Vessie Urinaire
estomac
Rate
Rein

Chakras 1 – Muladhara
2 - Svadhisthana
3 - Manipura



Précautions / contrindications

Posture très intense, écoutez les limites de votre corps. Contrindiquée pour des problèmes de genoux.